

Arhimandrit Serafim Alexiev

**Viața
duhovnicească
a creștinului
ortodox**



Arhimandrit SERAFIM ALEXIEV

**Viața
duhovnicească
a creștinului
ortodox**

Traducere din limba bulgară de
Gheorghiță Ciocioi

• d i s t r i b u i t •
Σοφία

București

Redactor: Elena Marinescu

Coperta: Mona Velciov

Traducerea a fost făcută după originalul în limba bulgară: Arhimandrit Serafim Alexiev, *Duhovniiat jivot na pravoslavnia hristiiianin*, Editura „Sf. Apostol și Evanghelist Luca”, Sofia, 2003.

· © Editura Sophia,
pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SERAFIM ALEXIEV, arhimandrit

Viața duhovnicească a creștinului ortodox/ arhimandrit Serafim Alexiev; trad. din lb. bulgară de Gheorghiță Ciocioi. – București: Editura Sophia, 2008

ISBN 978-973-136-027-0

I. Ciocioi, Gheorghiță (trad.)

*În Duhul să umblați și
să nu împliniți pofta trupului!*
(Gal. 5, 16)

Prefață

Cel mai de seamă sfânt al veacului al XIX-lea, Sfântul Serafim de Sarov (†1833), a grăit către un ucenic din Mănăstirea Sarovului: „**Bucuria mea, dobândește duhul păcii, și atunci cu miile se vor mântui în jurul tău!**”

Ce anume a dorit să spună prin aceste cuvinte vestitul sfânt din Lavra Sarovului? **Pacea**, despre care vorbește el, este unul dintre cele mai vădite semne ale împărăției lui Dumnezeu, care, după cuvintele Sfântului Apostol Pavel, *nu este mâncare și băutură, ci dreptate și pace și bucurie în Duhul Sfânt* (Rom. 14, 17).

În dorința de a lămuri cât mai limpede adevărul despre Împărăția lui Dumnezeu, marele Apostol al neamurilor a așezat față în față două lucruri:

1) **mâncarea și băutura**, prin care se înțeleg toate trebuințele trupesti și desfătările omenești, și 2) **Împărăția cerului**, care este dreptate, pace și bucurie în **Duhul Sfânt**. Sfântul de la Sarov a luat cel mai vădit semn al împărăției lui Dumnezeu – **pacea** – și l-a făcut sinonim cu fericirea raiului, către care năzuiește fiecare creștin ortodox sincer. De aici se răspândesc deja raze de lumină asupra cuvintelor Sfântului Serafim: „Bucuria mea, dobândește duhul păcii, și atunci cu miile se vor mântui în jurul tău!” Aceasta înseamnă: Cel ce iubește pacea duhovnicească și se adăpostește sub umbra dumnezeiescului har de vifornițele pline de păcat ale patimilor, acela va intra încă de acum în împărăția păcii celei veșnice, unde va gusta veșnica și netrecătoarea bucurie și va ajuta și alții ca să se facă părtași la această împărăție a păcii și a bucuriei.

Alcătuți din trup și suflet și creați după chipul lui Dumnezeu, suntem chemați cu toții să viețuim nu doar **trupește**, ci și **duhovnicește**. Prin Taina Sfântului Botez, noi, în chip tainic, ne naștem **de sus** (In. 3, 3), adică din cer și pentru cer. Scopul acestei nașteri

din nou, de sus, este de a ne învrednici să intrăm și să petrecem veșnic în împărăția dreptății, a păcii și a bucuriei. Aceasta ne-o descoperă Mântuitorul prin cuvintele: *De nu se va naște cineva de sus, nu va putea să vadă împărăția lui Dumnezeu!* (In. 3, 3). Altfel spus, fără naștere din apă și din Duh (In. 3, 5), adică **fără Botez, nu există mântuire.**

Mântuirea se capătă prin supunerea trupului de către duh, prin a duce o viață duhovnicească, după învățătura Sfântului Apostol Pavel: *În Duhul să umblați și să nu împliniți pofta trupului!* (Gal. 5, 16). Cei care viețuiesc după duh, care s-au așezat sub ocârmuirea Sfântului Duh, urmează cu supunere sfatul: *Dacă trăim în Duhul, în Duhul să și umblăm!* (Gal. 5, 25).

Însă ce înseamnă să trăim după duh și să lucrăm după duh, aceasta o vom vedea din cuvântul ce ne stă înaintea, închinat vieții duhovnicești.

Ce este viața duhovnicească?

Spre deosebire de moarte, care este lipsire de duh și nemișcare, viața se caracterizează prin **mișcare și luptă**. Viața duhovnicească, de asemenea, este mișcare și luptă.

Mișcarea în viața duhovnicească trebuie să fie îndreptată **înainte și în sus**, pentru atingerea desăvârșitei asemănări cu Dumnezeu (Mat. 5, 48). Dacă omul se oprește din mișcarea către Dumnezeu, începe să se fărâmițeze înlăuntrul său, iar acesta este semnul morții duhovnicești. Din această pricină apa curgătoare nu capătă miros urât, pentru că este într-o neîncetată mișcare. Iar apa stătătoare din bălți devine mocirloasă și începe să aibă un miros urât.

Lupta în viața duhovnicească este **nevăzută**, tot astfel cum nevăzut este

și duhul care poartă această luptă. Ea nu se cade să fie îndreptată împotriva oamenilor văzuți, cu care noi, adesea, din lipsă de înțelepciune, intrăm în vrăjmășii, ci împotriva patimilor dintru noi și a demonilor din afara noastră. Acestea le întărește și Sfântul Apostol Pavel, prin cuvintele sale vrednice de luare-aminte: *Căci lupta noastră nu este împotriva trupului și a sângelui, ci împotriva începătorilor, împotriva stăpâniilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății, care sunt în văzduhuri* (Efes. 6, 12), adică împotriva demonilor.

Există însă demoni? – întreabă unii. Nu sunt acestea doar înfățișări ale răului din lume? Biserica lui Hristos, întemeindu-se pe Dumnezeu-Isusca Descoperire (Iov 1, 6; Marcu 1, 23; Apoc. 20, 10 și multe altele), precum și pe experiența Sfinților Părinți, învață limpede că există demoni, numiți de asemenea și duhuri rele ori draci. Ca și îngerii, demonii sunt nevăzuți și au fost creați cu înțelegere duhovnicească, dar s-au abătut de la bine din pricina relei întrebuințări a voii lor libere, dăruite de Dumnezeu, punând astfel temelie răului din lume.

Cel care crede în Dumnezeu, pe Care nu-L vede, trebuie să creadă și în lumea nevăzută, unde există atât îngeri, cât și demoni, care, deși sunt nevăzuți, totuși există.

Credința, acest aparat dumnezeiesc minunat, sădit întru noi într-un chip neînțeles, captează aceste realități precum radioul captează undele, cu neputință de prins fără ajutorul său, unde care, înaintea inventării radioului, erau socotite a fi inexistente. Dar iată că cele „inexistente” se arată că există! Acum știm cu toții că aceste unde ne înconjoară în chip nevăzut și că împrejmuiesc întreg pământul.

Tot astfel este și cu credința. Ea captează undele din lumea cealaltă și ne convinge în chip vădit de existența îngerilor și a demonilor. Sfântul Apostol Pavel dă o definiție clasică credinței: credința este dovedirea celor nevăzute (Evr. 11, 1).

Un tânăr i-a mărturisit schimonahului Zosima, un nevoitor rus foarte cunoscut și un înțelept învățător duhovnicesc din veacul al XIX-lea, că el nu credea în existența demonilor. „Iertați-mă – spunea el –, însă eu nu cred într-atâta în acele înfricoșătoa-

re și nenumărate arătări ale demonilor, despre care atât de mult se scrie în *Viețile Sfinților* și despre care am auzit atât de multe povestiri. Ca să mă încredințez personal de existența lor, am dorit să văd chiar eu pe neobrăzatul și înfiorătorul diavol. Iar pentru aceasta m-am rugat într-adins lui Dumnezeu mai înainte de culcare și nu m-am îngrădit nici cu semnul crucii. Am stat întins pe pat așteptându-l, și în cele din urmă am adormit, dar nu am văzut nici aievea, și nici în vis ceva înfiorător.”

La aceste cuvinte, părintele Zosima i-a răspuns: „Tocmai prin aceea că nu ți s-a arătat diavolul te-a întrecut cu viclenia lui. Cugetă și tu: ce folos ar fi avut diavolul dacă ți s-ar fi arătat? Prin aceasta te-ai fi tulburat numai și ți s-ar fi înfricoșat inima ta necercată. În acele clipe tu ai fi început să te înspăimântezi și să te rogi, căutând pe Dumnezeu, iar diavolul, biruit în acest chip de către un tânăr, s-ar fi făcut de rușine! Dar prin faptul că nu ți s-a arătat, el a câștigat mult: prin întărirea puținei tale credințe, el te-a călăuzit către necredința în existența lui. Pentru nimic altceva nu se nevoiește

într-atâta el ca pentru faptul de a se tăinui pe sine întru toate. Pentru că un astfel de vrăjmaș niciodată nu este primejdios în războiul dat la vedere, însă în războiul său ascuns el duce la pierzare pe mulți!”

Deci demonii există! Să nu ne înșelăm cu necredința în existența lor! Căci necredința este biruința lor asupra noastră. Însuși Domnul Iisus Hristos, Care a venit nu ca să ne înșele, ci ca să ne descopere adevărul despre lumea duhovnicească și despre trăirea duhovnicească, ne arată că există demoni, draci, pe care El îi izgonea (Mat. 8, 32). Iar în rugăciunea „Tatăl nostru” El ne învață să ne rugăm, pe bună dreptate, astfel: „Și ne izbăvește de cel viclean”, adică de satana.

Iată împotriva cui trebuie să fie îndreptată lupta noastră – împotriva oștirilor nevăzute ale demonilor! Cel ce începe să se războiască cu aproapele său face o mare greșală, pentru că mută frontul și schimbă obiectul luptei, iar în acest chip primește mare vătămare sufletului său. Chiar și în cele mai strălucitoare biruințe asupra aproapelui său, un astfel de luptător plin de neînțelepciune suferă în per-

manență înfrângerea, pentru că a îngăduit patimilor sale să stăpânească asupra-i.

„L-am înțepat! O să mă pomenească!” – se laudă unul care, plin de cruzime, l-a rănit pe aproapele său. Însă el nici nu-și dă seama, asemenea albinei care își înfige furioasă acul în cineva și își pricinuieste sieși cel mai mare rău, pentru că ea însăși moare. Tot astfel și acela care a înțepat pe cineva, a suferit duhovnicește mai mult decât cel înjosit, deoarece a murit dragostei și prin aceasta mântuirii.

„M-am răzbunat!” – cu mândrie se arată altul. Săracul, el nici nu pricepe cât de mult s-a păgubit, desăvârșindu-se într-o ură...

„I-am întins lui cursă!” – își freacă palmele, plin de mulțumire nebună, un al treilea. Și nu vede că el însuși a căzut în cea mai strașnică cursă – în cursa pe care cel viclean i-a întins-o, pentru a-l prinde în mrejele răutății.

O astfel de luptă nu naște biruitori, ci întotdeauna înfrânți. Ea nu aduce cinste, ci necinste înaintea lui Dumnezeu și înaintea îngerilor Lui. Din punct de vedere al Evangheliei lui Hristos, cinste aduce și cu victorie în-

cununează nu faptul de a fi brutal și răzbunător, ci faptul de a fi blând, fără de răutate, răbdător și împăciuitoare.

Dacă tu ai fost jignit și ai răbdat – aceasta este biruința ta nevăzută! Dacă unii te-au vătămat, iar tu te-ai rugat pentru ei, iată măreția ta duhovnicească! Dacă te-au blestemat, iar tu i-ai binecuvântat, iată rușinea vrăjmașilor sufletului tău! O astfel de comportare este în duhul Evangheliei, care grăiește: *Iubiți pe vrăjmașii voștri, binecuvântați pe cei ce vă blestemă, faceți bine celor ce vă urăsc și rugați-vă pentru cei ce vă vatămă și vă prigonesc, ca să fiți fiii Tatălui vostru Celui din ceruri, că El face să răsară soarele peste cei răi și peste cei buni și trimite ploaie peste cei dreپți și peste cei nedreپți!* (Mat. 5, 44-45).

Și astfel, lupta duhovnicească nu este împotriva trupului și a sângelui, ci împotriva duhurilor răutății din văzduh. Doar ura împotriva lor este virtuoasă, după lege, îndreptățită și mântuitoare.

Însă unde vom afla acele duhuri ale răutății, ca să deschidem front împotriva lor? Înainte de toate, în noi înșine. Nu suntem noi oare plini de multe patimi, iar în spatele fiecărei patimi,

după învățătura Sfinților Părinți, se ascunde câte un demon? Există draci ai iubirii de arginți, ai mândriei, ai lăcomiei pântecelui, ai mâniei, ai vrajbei, ai desfrânării, ai zavistiei, ai beției și mulți alții.

Noi trebuie să avem ca sarcină să izgonim dintru noi aceste duhuri întunecate. Prin urmare, cu noi înșine să începem această duhovnicească, această nevăzută și singură binecuvântată luptă. Pe aceasta trebuie să o purtăm cu îndârjire și fără vicleană compătimire de sine, dacă dorim să ieșim cu ajutorul lui Dumnezeu învingători și dacă dorim să dobândim **acea pace duhovnicească**, cu ajutorul căreia vom putea să ajutăm mii de oameni din jurul nostru să intre și ei în împărăția lui Dumnezeu și să atingă mântuirea cea veșnică.

Cel ce nu începe lupta de la sine însuși, ci de la alți oameni, socotind că este chemat să lupte înainte de toate cu răul dintru aceștia, acela, în loc să-l urască pe diavol, devine jertfă vrednică de plâns a diavolilor. Noi însă suntem datori să facem **acea delimitare clară**, despre care ne învață Sfinții Părinți cei insuflați de Dumnezeu și înțe-

leptiți de har: „Urăște păcatul, dar nu pe păcătos!” Către păcătos trebuie să încercăm compătimire, ca pentru un nefericit rob al diavolului, și să-l lecuim cu dragoste, ca pe un bolnav.

Cine nu se tulbură de robie, ca de un crunt fenomen social? Însă **cine, din pricina robiei, urăște pe cei robiți?** Noi cu dreptate urâm robia și compătimim pe robi, dar iată că din punct de vedere moral facem această greșeală fatală: urâm pe păcătoși, și nu păcatul și pe diavolul care îi robește.

Din aceasta se nasc nenumărate conflicte și neînțelegeri, care otrăvesc legăturile dintre oameni spre biruința deplină a satanei. Pentru a înceta spre pieirea noastră a ne sfădi cu aproapele nostru, trebuie să ne îndreptăm toate săgețile mâniei celei dinăuntru către noi înșine, și atunci nu ne vor mai rămâne săgeți pentru aproapele.

Aceasta este lupta cea dreaptă, pentru care Dumnezeu dă mari răsplătituri. Și cel ce procedează altfel, răbdând și acoperind răul întru sine însuși, însă biciuindu-l și osândindu-l în alții, *nu ia cununa, dacă nu s-a luptat după legile jocului* (II Tim. 2, 5). Dimpotrivă, un astfel de om va primi osândire, întru-

cât este spus: *Căci cu judecata cu care judecați, veți fi judecați!* (Mat. 7, 2).

Lupta cu sine însuși, iată deviza celui care dorește cu adevărat să ducă o viață duhovnicească! Inima noastră – iată arena luptei! Sufletul nostru – iată câmpul de luptă!

Temeliile vieții duhovnicești

Din pricina afundării noastre în păcate, viața duhovnicească nu este lucru de la sine înțeles și ușor. Cel ce voiește să dobândească duhul de pace al mântuirii, pentru a ajuta și pe alții pe drumul lor către Dumnezeu, trebuie să așeze propria sa viață duhovnicească pe o temelie trainică.

De unde începe viața duhovnicească? Din credința în Dumnezeu, Care este Duh (In. 4, 24). El ne-a creat după chipul și asemănarea Sa (Facere 1, 26-27), a sădit întru noi început duhovnicesc și duhovnicească năzuință spre a-L căuta și a dorit de la noi să umblăm după duh (Gal. 5, 25). De credința în Dumnezeu sunt legate strâns nădejdea și dragostea către El. Fără credință, dar, nu este cu putință să fim plăcuți lui

Dumnezeu, căci cine se apropie de Dumnezeu trebuie să creadă că El este și că Se face răsplătitor celor care Îl caută (Evr. 11, 6). Ce anume te va îndemna către viața duhovnicească, dacă tu nici nu crezi în Dumnezeu, nici nu nădăjduiești întru El, nici nu-L iubești?...

Însă, pornind de la aceste părți ale vieții duhovnicești – credința, nădejdea și dragostea –, creștinul ortodox este dator pe mai departe și în mod practic să înceapă a-și înfăptui viața lui duhovnicească. Ce temelie se cuvine să așeze el și din ce material trebuie să zidească de acum înainte?

1. Smerenia.

*Temelia vieții duhovnicești
este smerenia*

Puterea vrăjmașului nostru se ascunde în **mândrie**, însă acolo se află și neputința lui. Luceafărul s-a înălțat spre înălțimi călăuzit de mândrie și tot **din mândrie a căzut**. Prin mândrie, el înșală la rândul-i pe toți oamenii. Nu întâmplător, la căderea în păcat cea dintru început, cea mai puternică ispită pentru Adam și Eva a fost aceea

– *veți fi ca Dumnezeu* (Facere 3, 5). Dar lucrurile nu s-au întâmplat astfel. Rezultatul a fost cu totul opus celor spuse: cei ce s-au mândrit au căzut prin mândria lor chiar mai jos decât dobitoacele (Ps. 48, 12-13; 21).

Dacă dorim să înfrângem pe vrăjmașul mântuirii noastre trebuie mai înainte de toate să ne îmbrăcăm cu armura smereniei. Aceasta ne va face să fim nevătămați de diavol, căci el este fără de putere înaintea smereniei.

Domnul Iisus Hristos, Care a stricat lucrurile diavolului (I In. 3, 8), a arătat prin smerenia Sa cea mai puternică armă împotriva duhurilor răutății de sub ceruri. Întreaga viață pământească a Mântuitorului este un minunat chip de smerenie nemaiîntâlnită. Și pogorârea Lui de pe cerescul prestol pe acest pământ păcătos, și nașterea Lui în peștera oilor, și creșterea Lui nebăgată în seamă în orașelul Nazaret, și ascultarea Lui fără de cârtire față de cei din jur, și slujirea Lui jertfelnică, plină de dăruire, și spălarea picioarelor ucenicilor Lui, și patimile Lui, și moartea Lui pe cruce – toate mărturisesc despre smerenia Lui fără de sfârșit. Însă această smerenie a Mântui-

torului ne îndatorează și pe noi să ne asemănăm Lui. *Că v-am dat vouă pildă ca, precum v-am făcut Eu vouă, să faceți și voi!* (In. 13, 15) – a spus El ucenicilor Săi după ce le-a spălat picioarele.

Cel ce se smerește așază singura temelie dreaptă a viețuirii sale duhovnicești. Dacă omul apucă pe calea diferitelor nevoințe duhovnicești, însă fără de smerenie, ci îmboldit de mândrie, atunci mai devreme ori mai târziu el se va prăvăli. Doar nevoințele și faptele înălțate pe temelia adâncă a smereniei nu se vor clătina.

Cu cât este mai înaltă clădirea pe care dorim să o înălțăm, cu atât mai adânci temelii să așezăm. Tot astfel este și în viața duhovnicească. Cu cât mai mult dorim să ne înălțăm către Dumnezeu, cu atât mai mult trebuie să ne smerim.

În mândrie se află puterea diavolului, însă tot acolo este și pierzarea lui. În mândria lui, el este puternic însă doar în fața celor mândri, căci doar asupra acestora are el putere. Înaintea celor cuprinși de adâncă smerenie, mândria lui se arată armă neputincioasă de luptă. Gheața poate fi foarte tare, însă doar atunci când este ger.

Dacă o încălzește căldura soarelui, atunci gheața cea tare începe, fără doar și poate, să se topească. Tot astfel și mândria celui viclean este nepuțincioasă înaintea însozitei smerenii a adevăraților plăcuți ai lui Dumnezeu. Ei se arată, prin smerenia lor, precum eroii cei mai plini de bărbăție. Oare nu este acesta un adevărat eroism – să fii ofensat și să nu te răzbuni, să ierți și să biruiești răul cu binele (Rom. 12, 21)?

Sfântul Antonie cel Mare a văzut odată, întinse peste întreg pământul, toate cursele celui viclean și tulburat a strigat: „Oare cine poate să treacă de acestea?”, însă a auzit un glas care i-a spus: „Smerita cugetare!”

Nu întâmplător Mântuitorul a așezat ca temelie a fericitei vieți duhovnicești smerenia: *Fericiți cei săraci cu duhul, că a lor este împărăția cerurilor!* (Mat. 5, 3). Dacă noi vrem să dobândim duhul păcii, prin care să ajutăm miilor de credincioși din jurul nostru să se mântuiască, trebuie să începem viața duhovnicească așezând la temelie ei smerenia. În această virtute a celor săraci cu duhul este ascunsă pacea duhovnicească, despre care ne vorbește Sfântul Serafim de Sarov. Către

această pace ne îndeamnă Mântuitorul neîncetat, povătuindu-ne: *Învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima, și veți găsi odihnă sufletelor voastre!* (Mat. 11, 29).

2. Osândirea de sine. A doua temelie a vieții duhovnicești este osândirea de sine

Cel ce a iubit și a urmat smerenia cu sinceritate se cunoaște cel mai bine după osândirea de sine. Cel mândru niciodată nu se osândește pe sine. El întru toate se socotește pe sine a fi drept. Doar cel smerit este gata să recunoască față de sine, față de aproapele și față de Dumnezeu orice greșală a sa. Acela care se osândește pe sine numai prin aceasta intră deja într-un binecuvântat război cu „duhurile răutății”, deoarece a rupt legătura cu mândria insuflată lui de către aceștia.

Osândirea de sine se manifestă în faptă prin **părerea de rău pentru păcatele săvârșite**, dar își află izbânda cea mai deplină în **mărturisirea lor în Taina Pocăinței**. Pentru a putea

sincer să-ți spovedești păcatele tale, trebuie mai întâi de toate să le conștientizezi, să te scârbești de ele și să te osândești pe tine pentru acestea. Cel ce în murdăria inimii lui gândește *cuvinte de vicleșug ca să-și dezvinovățească păcatele* (Ps. 140, 4), acela nu este în stare să se îndrepte nici măcar în păcatele lui mai mărunte, cu atât mai puțin să apuce pe calea unei vieți duhovnicești cu rânduială și cu statornicie.

3. Hotărârea de a nu mai repeta păcatele grele trebuie să stea, de asemenea, la temelia vieții duhovnicești

Osândirea de sine nu este îndeajuns. Ea trebuie să fie însoțită de o hotărâre puternică de a nu mai săvârși nelegiuirile de mai înainte. Altminteri nu vor exista izbânzi în viața duhovnicească. Omul va bate pasul pe loc, dacă este îndoit, dacă o dată se ridică, o dată cade, și dacă acum zidește, iar mai apoi dărâmă ceea ce a înălțat, după trista mărturisire a poetului Dimcio Debelianov:

*Eu mor și luminos renasc,
Suflet cum altul nu-i și fără rânduială,
Ceea ce ziua plin de râvnă 'nalță,
Sfărm noaptea fără socoteală.*

(Cântec negru)

Închipuiți-vă că unul tulbură izvorul, iar altul așteaptă ca apa să devină limpede.

Care dintre cei doi va birui? E vădit că acela care dă dovadă de rea voință prin tulburarea izvorului. Cei doi – cel care așteaptă limpezirea și cel care tulbură – se află amândoi în propriile noastre suflete. Noi trebuie să împiedicăm relele lor aplecări dintru noi de a tulbura izvorul inimii prin îmboldirile păcătoase, iar acesta va deveni limpede... Abia atunci vom înțelege din faptă cât de adevărate sunt cuvintele lui Hristos: *Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu!* (Mat. 5, 8).

Permanentă osândire de sine și neclintită hotărâre de a fi credincioși Creatorului nostru slăbesc relele deprinderi dintru noi și ne întăresc bunele deprinderi. Pe acest drum, în cele din urmă, din oameni îndoșiți noi vom putea să devenim uniți în sufletele noastre și întreaga viață să o încredințăm lui Hristos Dumnezeu. Astfel vom

dobândi duhul păcii, pentru propria noastră mântuire și pentru cea a semenilor noștri, cu care Dumnezeu ne-a așezat în comuniune.

4. Râvna.

A patra temelie a vieții duhovnicești este râvna de a plăcea lui Dumnezeu

Aceasta alcătuiește chintesența vieții duhovnicești. Dacă nu există întru noi râvnă spre a bine-plăcea lui Dumnezeu, nu există nici viață duhovnicească. De aceea și **prima grijă** a credinciosului care dorește să înainteze în viața duhovnicească (dacă duce o astfel de viață) este să așeze de aici înainte început bun în adevărata viață după Dumnezeu ori de **a aprinde această râvnă în inima sa.**

Însă ce fel de râvnă pentru o viață bine-plăcută lui Dumnezeu poate să existe în condițiile noastre grele de viață? – vor întreba unii.

Slaba lor râvnă ei și-o explică prin împrejurările grele ale vieții. Însă este dreaptă oare o astfel de lămurire? De condițiile bune de viață atârnă oare

râvna? Cum putem lămurii atunci faptul că cea mai mare râvnă – râvna Apostolilor – s-a arătat în mijlocul celor mai grele situații – în mijlocul necazurilor, în prigoane și în chinuri (II Cor. 4, 8-9)? Râvna atârnă de credința, nădejdea și dragostea către Dumnezeu, și nu de împrejurările exterioare ale vieții. Dacă credința îți este neputincioasă, dragostea îți este și ea slabă. Dacă îți lipsește nădejdea, și râvna îți este puțină.

Puținătatea râvnei este asemenea unei mici flăcări, pe care vânturile potrivnice ale vieții pot lesne să o stingă. Iar râvna puternică este asemenea flăcărilor atâte, care nu numai că nu se sting, ci încă și mai mult se aprind prin întărirea vânturilor.

Un creștin cu adevărat credincios nu se tulbură din pricina vifornițelor vremurilor. Prin râvna lui, el izgonește departe de sine orice teamă și necredință, mărturisindu-și cu îndrăzneală credința în Dumnezeu, ținând seama că *partea celor fricoși și necredincioși și spurcați și ucigași... este în iezerul care arde, cu foc și cu pucioasă* (Apoc. 21, 8). Adevăratul creștin este neînfricat. El știe că Ajutătorul și ocrotitorul lui es-

te atotputernic, și de aceea spune împreună cu Sfântul proroc David:

Nu mă voi teme de mii de popoare, care înîmprejur mă împresoară! (Ps. 3, 6) În Dumnezeu am nădăjduit, nu mă voi teme: ce-mi va face mie omul? (Ps. 55, 11).
El nu se teme de nimic altceva, în afară de a nu-l afla moartea stins duhovnicește. El trăiește nu pentru pământ și pentru desfătărilor lui pline de păcat, ci pentru cer și pentru veșnicele lui bucurii duhovnicești.

Toți sfinții mucenici și plăcuții lui Dumnezeu s-au deosebit printr-o astfel de râvnă spre o viață bine-plăcută lui Dumnezeu. Mulțumită acesteia, ei au săvârșit minunatele lor nevoințe, care și astăzi ne umplu de mirare. Din râvnă pentru Dumnezeu, Sfântul Ioan de Kronstadt dormea adeseori doar 3-4 ceasuri pe noapte, a dus o înaltă viață duhovnicească și a fost gata, plin de jertfă, întotdeauna să-și dea ultimele sale puteri în slujba fraților mai mici ai lui Hristos.

5. Rugăciunea.

A cincea temelie a vieții duhovnicești este rugăciunea

Râvna și rugăciunea sunt strâns legate între ele, atât de strâns, încât una fără cealaltă nu pot să existe. Există râvnă, există și rugăciune. Nu există râvnă, nu există nici rugăciune. Și, pe de altă parte, dacă în inimă există stare de rugăciune, din ea se va aprinde îndată și râvnă puternică. Dacă însă rugăciunea se stinge, se va stinge și râvna de a duce o viață duhovnicească bine-plăcută lui Dumnezeu.

De aici se poate trage concluzia următoare: dacă dorim să ardem de râvnă după Dumnezeu, trebuie să ne rugăm adesea! Ce-ar fi dacă fiecare creștin ortodox și-ar aprinde în fiecare zi inima, rugându-se, de la plăpânda flacăra a candeliei care arde înaintea icoanelor din casă? Atunci el ar străluci în întregime în acea binecuvântată râvnă și cu dragoste și-ar împlini înalta datorie creștinească.

După vorbirea lui cu Dumnezeu de pe muntele Sinai, Moise a coborât de acolo, aprins cu totul de strălucirea dumnezeiescului har. Dacă și noi am

urca adesea pe Sinaiul cel duhovnicesc, prin comuniunea în rugăciune cu Domnul, atunci am arde într-o râvnă asemenea prorocilor din vechime și ne-am mântui și noi, și mii de semenii ai noștri și de cunoscuți din jurul nostru.

Nevoința rugăciunii este barometrul duhovnicesc, care arată cum este vremea în sufletele noastre. Dacă avem sete de rugăciune – acesta este un semn bun. El indică faptul că sufletele noastre sunt vii și însetează după Dumnezeu. Dacă va pieri această sete sfântă de a sta de vorbă în rugăciune cu Dumnezeu, aceasta este o veste rea, cum că păcatul a umplut cu întunericul său sufletele noastre și că noi suntem aproape de acea stare jalnică, care se numește moarte duhovnicească. Dintr-o astfel de moarte duhovnicească ne poate învia doar Dumnezeu, prin minunea pocăinței noastre personale, care ne poate întoarce din nou către rugăciune și către râvnă.

Așadar, râvna se păstrează prin rugăciune, precum focul se menține prin adăugarea materiei de ardere. Din rugăciunea sinceră se naște un simțământ cald către Domnul, care

se arată mai rar la început, apoi din ce în ce mai des, până ce la cei întăriți acesta se preface în neîncetată simțire a lui Dumnezeu. Această simțire este dulce și fericită, și chiar de la prima ei ivire te îndeamnă să o dorești și să o cauți, astfel încât ea să nu mai părăsească inima ta, căci „în ea este raiul”, după cum spune Sfântul Teofan Zăvo-râțul. Cel ce dorește să intre în acest rai, trebuie, după sfaturile Sfântului Teofan, să urmeze această pravilă: „Când te rogi, să nu încetezi rugăciunea ta până ce nu se va trezi în inima ta o oarecare simțire către Dumnezeu: fie evlavie, fie **dăruire**, fie **mulțumire**..., fie **smerenie**, fie **nădejde**”.

Atunci când o lumânare stă îndelung în bătaia razelor soarelui, ea se încălzește foarte mult. Tot astfel se întâmplă și în acest caz. Când cel ce se roagă stă sub razele comuniunii conștiente cu Dumnezeu, inima lui din ce în ce mai mult se va încălzi cu nepământeasca căldură a harului, și râvna lui se va aprinde. Viața autentică duhovnicească începe atunci când omul primește această căldură, acest foc binecuvântat.

Însă râvna poate să scadă și să se arate în locurile **răceala**. Este oare aceas-

ta pierzătoare pentru noi întotdeauna? – vor întreba unii. Sfântul Teofan Zăvorâtul răspunde că există o răcire vremelnică, pricinuită de oboseală ori de boală. Ea nu este așa de primejdioasă, căci repede trece, odată cu stingerea cauzei care a născut-o. „Amarnică este însă răceala ca urmare a îndepărtării de bună-voie de voia lui Dumnezeu (adică datorită unei viețuiri păcătoase – *n.n.*)! Aceasta ucide duhul și stinge viața duhovnicească – spune sfântul.”

De această răcire noi trebuie să ne temem ca de moarte. Ea se ivește ca urmare a neluării-aminte la viața duhovnicească. Această indiferență este legată la rândul ei de înfrângerea noastră de către desfătări neplăcute lui Dumnezeu, de căderea în păcate și mai cu seamă de nemărturisirea acestora. Fiecare păcat rupe legătura noastră cu Dumnezeu. Doar prin pocăință și prin Sfânta Taină a Mărturisirii, prin care noi primim iertare de păcate, putem restabili din nou legătura cu cerul. Din scânteia acestei împăcări de bună-voie cu Dumnezeu se poate aprinde iarăși focul râvnei stinse după Dumnezeu.

Condițiile menținerii vieții duhovnicești

Așa cum pentru viața trupească a omului sunt indispensabile **aerul, hrana și locuința**, tot astfel și pentru viața lui duhovnicească sunt necesare **aerul, hrana și locuința** corespunzătoare.

1. **Aerul**, care menține viața duhovnicească, este pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu. Omul trebuie să se deprindă a nu uita pe Creatorul său nici măcar o clipă în viață.

Dumnezeu este pretutindeni, iar noi suntem întotdeauna întru El, și nu în afara Lui, cum cugetă greșit unii oameni. Nimic nu poate ființa în afara lui Dumnezeu. El este păstrătorul a toate și El Însuși nu este cuprins de nimic. Prin El și în El *trăim și ne miș-*

căm și suntem (Fapte 17, 28). Însă dacă noi suntem întotdeauna în Dumnezeu, El nu este întotdeauna întru noi. Prin puterea voii noastre libere, dăruite nouă, și prin determinarea libertății noastre personale de a ne manifesta voia, noi avem acea nemaiauzită putere de a ne închide inimile în fața Creatorului. Și astfel, noi suntem în Dumnezeu, însă Dumnezeu nu poate să fie întru noi din pricina vinei noastre. Ne aflăm precum pietrele în apă. Ele sunt în apă, deoarece aceasta le înconjoară din toate părțile, însă apa nu este în ele, întrucât sunt tari și de nepătruns. Dacă dorim ca Dumnezeu să fie întru noi și noi întru El, atunci trebuie prin pocăință să ne prefacem din pietre tari în ciuperci moi (bureți). Ciupercile sunt în apă și apa în ele. Însă moi asemenea ciupercilor și dăruți dumnezeiescului har vom deveni prin **pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu.**

Cum este cu putință ca, în multe noastre datorii pământești și în permanentele noastre frământări zilnice, să ne mai aducem aminte de Dumnezeu? Este cu putință! Așa cum putem atunci când muncim ori chiar când ne

rugăm să ne gândim la lucruri păcătoase, de ce nu ar fi cu putință să ne gândim și la Dumnezeu? Trebuie doar să schimbăm obiectul gândurilor noastre. Sfântul Ioan Cassian spune: „Lucrarea minții noastre poate fi asemănată cu o piatră de moară, ce se învârtte repede, în cerc, ca urmare a curgerii stihiei șuvoiului de apă. Ea nu ar putea să nu se învârtă, mișcată fiind de apă. Însă de morar atârână ce macină piatra – grâu ori neghină. Astfel și mintea noastră, în curgerea vieții de acum, nu poate să rămână nelucrătoare în mișcarea gândurilor, deoarece permanent este pusă în mișcare de râuri de imaginații, ce năvălesc din toate părțile. Dar pe care dintre acestea să le primim și să ni le însușim, aceasta atârână de voința și de dorința noastră”.

Luați aminte la Sfântul Apostol Pavel! Toate câte săvârșea erau legate în întregime de Dumnezeu. El a ajuns la aceasta, deoarece cugeta întru totul la cer, și nu la cele de pe pământ (Col. 3, 2). Chiar și mâncarea și băutura a dorit să se săvârșească spre slava lui Dumnezeu (I Cor. 10, 31), și cu atât mai mult rugăciunea, despre care a spus: *Rugați-vă neîncetat!* (I Tesal. 5, 17).

Multe lucruri în viața noastră de zi cu zi sunt **deprinderi**. Dacă nu dobândim obiceiuri bune, în mod sigur vom dobândi obiceiuri rele. De ce atunci să nu ne îngrijim de a dobândi pe cele bune? Trebuie să ne ostenim a ne obișnui, încă de la trezirea din somn, ca toată ziua să cugetăm la Dumnezeu. Nimic deosebit nu ni se cere prin aceasta, ci doar buna dorire; în timpul împlinirii datoriilor noastre, să cugetăm la Dumnezeu, să ne deprindem a ne întoarce gândurile împrăștiate către Părintele nostru Cel ceresc.

Noi trebuie să ne aducem aminte întotdeauna că Domnul este aproape, că El este alături de noi, chiar lângă noi, că nu ne slăbește din ochi, că vede faptele noastre, că ia aminte și la cele mai mărunte mișcări ale inimii noastre. Sfântul împărat David așa se purta. El a simțit întotdeauna apropierea lui Dumnezeu, de aceea a putut să spună: *Văzut-am mai înainte pe Domnul, înaintea mea pururea...* (Ps. 15, 8). Noi, credincioșii din timpul Noului Testament, care ne bucurăm de marea cinste a primirii în inimile noastre a Mântuitorului prin îm-

părtășirea cu nestricăciosul Lui Trup și cu prea cinstitul Lui Sânge, încă și mai mult suntem întemeiați de a simți apropierea lui Dumnezeu. Oare Mântuitorul Însuși nu a spus aceste cuvinte: *Cel ce mănâncă trupul Meu și bea sângele Meu rămâne întru Mine și Eu întru el* (In. 6, 56)? Iar în Apocalipsă nu citim cuvintele Sale: *Iată, stau la ușă și bat; de va auzi cineva glasul Meu și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine!* (Apoc. 3, 20)? Cei obișnuiți să trăiască neîncetat pentru cugetarea la Dumnezeu văd ei înșiși urmările mântuitoare dintru aceasta în sufletele lor. Se înțelege: pomenirea lui Dumnezeu trebuie să fie legată atât cu teama de Dumnezeu, cât și cu simțământul evlaviei. Numai astfel se nasc mântuitoarele așezări, care ne poartă către Dumnezeu.

Pentru a dobândi deprinderea de a cugeta la Dumnezeu, după sfatul Sfinților Părinți, trebuie ca în fiecare zi să citim câtuși de puțin din cuvântul lui Dumnezeu, mai cu osebite din Noul Testament și din Psaltire, cât și să ne deprindem în fiecare zi cu așa-numita Rugăciune a lui Iisus. Măcar de 100 de ori să spunem: „Doamne, Iisu-

se Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" Firește, această rugăciune ne va bucura cu roade binecuvântate, dacă nu o rostim mecanic, ci cu evlavie și cu așezare de rugăciune.

2. Hrana, care menține viața duhovnicească, sunt faptele bune săvârșite în numele lui Dumnezeu, iar aceasta cu adâncă smerenie, și nu la arătare. Hrana sufletului este smerenia însăși. Ea înlocuiește chiar și faptele, după învățătura Sfinților Părinți, întemeiată pe cuvântul lui Dumnezeu.

Spre zidirea noastră, Mântuitorul ne-a grăit pilda cea plină de învățătură a vameșului și a fariseului, care ne îndeamnă la smerenie. Vameșul nu avea fapte bune, însă s-a căit sincer înaintea lui Dumnezeu pentru multele sale păcate și, prin smerenia sa, a înlocuit lipsa faptelor bune din viața lui. Astfel s-a mântuit el (Lc. 18, 10-14). Și fariseul ar fi putut să se mântuiască prin faptele lui cele bune, dacă le-ar fi acoperit cu smerenie. Dar el s-a mândrit și tocmai aceasta i-a pricinuit pieirea.

Din cele spuse rezultă două concluzii: 1) săvârșirea cu mândrie a faptelor

bune nu este mântuitoare și 2) smerita pocăință pentru timpurile pierdute în care am fi putut săvârși fapte bune conduce la mântuire.

Există însă și o a treia stare: săvârșirea faptelor rele. Care este partea aceuia care, în locul binelui, săvârșește răul și nici măcar nu se gândește să se căiască pentru aceasta?

Acela care în locul faptelor bune săvârșește rele este asemenea celui care înghite otravă în organismul lui duhovnicesc. Nimic altceva nu slăbește viața duhovnicească într-atâta, precum urmarea căii celei rele și împlinirea dorințelor firii noastre corupte. Această cale conduce spre o grea îmbolnăvire duhovnicească. Ea slăbește voința, murdărește mintea și corupe inima. Un astfel de om, continuând să trăiască după trup, moare duhovnicește și cu dreptate poate să fie numit „un mort viu”.

Desigur, Dumnezeu poate să-l învie și pe el prin taina pocăinței. Dumnezeu poate să dea pocăință fiecărui om, și mai cu osebire oricărui creștin ortodox, care a primit harul nașterii din nou prin Sfintele Taine ale Botezului și Mirungerii.

Odată primit, harul nu se mai ia de la cel păcătos până la sfârșitul vieții lui, astfel că orice păcătos poate, dacă dorește, să se folosească de harul cereșc primit în dar, pentru a se pocăi și a fi viu (Iezechiel 18, 23; 33, 11). Dacă omul socotește să meargă însă pe calea alunecoasă a păcatului, Domnul îi lasă libertatea să săvârșească ceea ce voiește. Cu toate acestea, în părinteasca Lui dragoste, El îi trezește în diferite împrejurări ale vieții – mai cu seamă prin boli, necazuri și nenorociri – luarea-aminte și îmboldirea către pocăință. Chiar și celor mai mari păcătoși, potrivnici ai lui Dumnezeu, Creatorul nu le ia harul Său. Abia la înfricoșătoarea Judecată El îi va lipsi pe deplin de harul Său pe păcătoșii care nu s-au pocăit, poruncindu-le slujitorilor Săi, îngerii, să-i taie înaintea Lui (Lc. 19, 27). Înțelesul duhovnicesc al acestei tăieri, după tâlcuirea Sfântului Vasile cel Mare, este despărțirea cea de pe urmă și luarea harului de la aceia care nu l-au folosit spre mântuirea lor. De aceea, până ce omul nu a murit duhovnicește, trebuie să se păzească de a săvârși ceva împotriva conștiinței și să nu treacă cu vederea vreun lu-

cru pe care legea dumnezeiască i l-a încredințat ca datorie.

3. A treia condiție importantă pentru menținerea vieții duhovnicești este răbdarea. Ea este locuința în care îi este hărăzit sufletului să viețuiască. În multe locuri din Dumnezeiasca Scriptură ni se spune că Dumnezeu vrea de la noi să fim răbdători, căci într-o răbdare omul se călește pentru viața duhovnicească și prin răbdare el reușește să crească cu duhul chiar și în mijlocul celor mai grele condiții ale acestei lumi, care zace sub puterea celui rău (I In. 5, 19). *Prin răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre!* – ne spune Mântuitorul, înfățișându-ne răbdarea ca fiind calea către Dumnezeu. Iar Sfântul Apostol Pavel ne învață să *alergăm cu stăruință (răbdare) la lupta la care ne stă înaintea* (Evr. 12, 1) pe calea veșniciei.

Adesea se aude această expresie printre oameni: „Și-a ieșit din răbdări”. Ce înseamnă aceasta? Faptul că omul mândros și supărat a ieșit din binecuvântata lui locuință duhovnicească, în care Dumnezeu i-a îngăduit să viețuiască. Ieșit din locuința sufletu-

lui său, adică din răbdare, un astfel de om și-a pierdut pacea lăuntrică, dulcea lui liniște și așezarea sa pașnică plină de har. Dintr-odată el a ieșit în mijlocul vânturilor furioase ale ispitelor și a ajuns înaintea prăpastiei până la care l-au purtat furia și nerăbdarea lui. Ce trebuie să facă un astfel de om? El trebuie îndată să se întoarcă în sine însuși, să intre în locuința sa pe care a părăsit-o nebunește și acolo să-și restabilească pacea pierdută, într-o atmosferă de pocăință plină de rugăciune.

Dacă întrebați: Când își iese omul de obicei din răbdare, când anume își părăsește casa sufletului? – vom răspunde: Atunci când nu poate să stea înăuntru. Orice locuință este plăcută când este curată, aerisită și când în ea se află ceva cu care omul să se hrănească. Altfel, dacă nu corespunde acestor condiții, locuința devine insuportabilă și chiar vrednică de ură, iar omul caută să iasă afară din ea. Astfel este și cu viața duhovnicească. Omul trăiește într-o răbdare, dacă întotdeauna își aduce aminte de Dumnezeu, care este cel mai curat aer al sufletului, și dacă își hrănește inima cu harul faptelor bune

și cu simțirea cea dulce a smereniei. Însă dacă nu-și aduce aminte de Dumnezeu, dacă nu se îngrijește de rugăciunea fierbinte dinlăuntrul său și dacă slăbește duhovnicește din pricină că nu face nimic bun, ci săvârșește mereu fapte rele, un astfel de om, la orice întâmplare neplăcută și la orice ispită din afară, își iese din răbdare, adică se va tulbura, se va mânia, își va ieși din sine, abandonând răbdarea – această binecuvântată de Dumnezeu locuință a sufletului.

Având în vedere toate acestea, minunatul stareț de la Optina, Sfântul Ambrozie, a spus: „Casa sufletului este răbdarea, iar hrana sufletului este smerenia. Dacă nu mai există hrană în casă, cel ce viețuiește acolo iese afară”, adică, dacă omul nu are smerenie, el își va pierde răbdarea.

Cât de simplu și de limpede este dezlegată în aceste puține cuvinte taina păcatului!

Multe nemulțumiri va întâlni omul duhovnicesc pe calea sa. Dacă el nu are răbdare să aștepte cu nădejde în Dumnezeiasca Pronie sfârșitul a toată ispita și al oricărui necaz, niciodată nu va aștepta roadele trudei sale duhovnicești până la capăt.

Răbdarea trebuie să se întindă peste toate cele pe care Dumnezeuiasca Pronie ni le trimite în propria noastră viață duhovnicească. Prin răbdare, omul devine un bun luptător și nevoitor, dobândind adeseori mai multe izbânzi duhovnicești decât oricare altul prin nevoința sa de bună voie.

Iov a fost un nevoitor de bunăvoie, pe când trăia în fapte bune. Bucurându-se de copiii săi, nu uita totuși să se roage lui Dumnezeu pentru ei în fiecare zi, ca să îndepărteze dreapta judecată a lui Dumnezeu de la păcatele lor cele fără de voie. El săvârșea fapte bune – era tată al orfanilor și ocrotitor al văduvelor, cinstea pe Dumnezeu în zilele sale pline de belșug, iar prin aceasta s-a făcut plăcut întru totul Creatorului Său. Însă el **a ajuns și un nevoitor fără de voie**, atunci când a pierdut totul sub loviturile încercărilor trimise lui de Dumnezeu: și ogoare, și dobitoace, și slugi, și copii, și chiar și sănătatea lui – și în ciuda acestora nu a cârtit, ci a spus memorabilele cuvinte: *Gol am ieșit din pântecul mamei mele și gol mă voi întoarce în pământ! Domnul a dat, Domnul a luat; fie numele Domnului binecuvântat!* (Iov 1, 21).

Nevoința de bunăvoie l-a înălțat pe Iov ca pe un bărbat cucernic întru toate, însă nevoința lui cea fără de voie, arătată prin răbdarea celor mai grele lovituri revărsate asupra lui, i-a înveșnicit numele și a preaslăvit în întreaga lume virtutea sa.

Dacă dorim, prin urmare, să păstrăm viața duhovnicească la o asemenea înălțime, ca să ne mântuim atât noi, cât și aproapele nostru, trebuie neapărat să creștem în cea mai mare virtute purtătoare de biruință – răbdarea.

Primejdiile pe calea vieții duhovnicești

Întrucât viața duhovnicească este un continuu război, unul cu foarte puternici și vicleni potrivnici – cu diavolul din afara noastră și cu patimile dinlăuntrul nostru –, noi nu trebuie să ne demobilizăm vreodată puterile duhovnicești, să ne slăbim privegherea sau să ne înșelăm că deja am izbândit în luptă și l-am biruit pe vrăjmaș. *Privegheați și vă rugați!* – ne previne Mântuitorul.

Întreaga noastră viață pământească este o luptă, în care omul poate uneori să aibă anumite biruințe, iar alteori să suporte răni și înfrângeri. Înțelepții luptători împotriva păcatului tocmai din pricina aceasta nu și-au îngăduit să-și sărbătorească mai înainte de vreme izbânzile.

1. **Prima și cea mai mare primejdie** pe calea vieții duhovnicești se ascunde în **slava deșartă**.

Noi avem de luptat cu un potrivnic deosebit de viclean. Atacurile lui sunt foarte fine și iscusite. Acolo unde poate, el îi biruie pe oameni cu ajutorul propriilor lor patimi și vicii. Iar acolo unde întâlnește împotrivire și luptă împotriva patimilor și a păcatelor, el insuflă gânduri de slavă deșartă de acest gen: „Iată, am biruit deja această ori cealaltă slăbiciune a mea! Cât de mult m-am înălțat duhovnicește!” Acela care se iubește pe sine astfel, datorită măruntelor lui izbânzi, lesne poate să le piardă.

Slava deșartă risipește comorile duhovnicești strânse mai înainte. Ea pierde bunătățile duhovnicești dobândite. Aceasta îl coboară năprasnic pe omul care s-a înălțat cu mari eforturi până la o oarecare înălțime duhovnicească. De aceea, cel ce voiește să ducă o viață duhovnicească după dreptar, înainte de toate trebuie să stăruie în a izgoni din inima lui patima slavei deșarte. În acest scop, atunci când săvârșește binele, el trebuie să cugete astfel: *Nu no-*

uă, Doamne, nu nouă, ci numelui Tău se cuvine slavă...! (Ps. 113, 9).

2. A doua mare primejdie pe calea vieții duhovnicești o reprezintă **delăsarea și lenea** noastră.

Acestea pot fi firești, izvorâte din firea omului, care lesne obosește, însă cel mai adesea sunt pricinuite de influența diavolească asupra noastră. După ce te-ai nevoit îndeajuns asupra-ți, săvârșind dumnezeiasca voie prin constrângerea ta către nevoința curățirii sufletului de păcatele proprii, poate în chip nevăzut să se apropie vrăjmașul de tine și să înceapă cu viclenie să răsucească în mintea ta astfel de gânduri: „Destul te-ai muncit! Îngăduie-ți acum puțin repaus!”

„Această insuflare este atât de înșelătoare – spune Sfântul Teofan Zăvorâtul –, încât nici măcar nu îți mai amintești că trebuie să i te împotrivești. Or, altfel spus, aceasta este atât de plină de răutate, că, dacă te vei preda ei câtuși de puțin, toate dinlăuntrul tău se vor tulbura. Această delăsare este asemenea unei mici crăpături într-un dig. Îndată ce s-a arătat o astfel de crăpă-

tură, deja nu mai poți să menții digul: apa îl va îndepărta neîntârziat. Un asemenea lucru săvârșește într-o delăsare: ea va lua totul, încât va trebui să începi să te rezidești pe tine însuși.”

Noi ne îngăduim adesea delăsarea, însă deosebit de pierzătoare este delăsarea de după Postul cel Mare, care urmează odată cu primăvara. În timpul Sfintelor Păresimi poate că am primit influența cântărilor pline de umilință și de pocăință. („Suflete al meu, suflete al meu, scoală-te, pentru ce dormi?”, „Ușile pocăinței deschide-mi, Dătătorule de viață” ... și altele), ca să fim plini de trezvie și de veghere, de mai multă luare-aminte. Însă după Paști, dacă ne îngăduim să ne îmbuibăm, dedându-ne la desfătări către care ne îndeamnă mai cu seamă natura ce se deșteaptă primăvara, putem dintr-odată să pierdem tot ce am agonisit în Postul cel Mare.

Primăvara, în general, tulbură simțămintele. Simțirea plăcută, dătătoare de viață, nu este păcat. Bucuria vieții, care se revarsă asupra a tot ce este viu și-l face supus puterilor minunate ale firii, poate fi folosită de sufletul credincios spre a mulțumi lui Dum-

nezeu, pentru că El a lăsat, pe lângă necazuri, și atât de multe bucurii pe pământ. Însă dacă aceste bucurii se schimbă în visări ale nelegiuitelor și neîngăduitelor de Dumnezeu desfătări, atunci omul, pe nesimțite, apucă pe calea patimilor și o rupe cu viața duhovnicească. De aceea noi nu trebuie să cedăm în fața lenevirii duhovnicești și nici să ne lăsăm pravi-la de rugăciune. Datoria noastră este de a ne aduce aminte că în întreaga noastră viață pământească suntem înconjurați de răi și nevăzuți vrăjmași, cu care trebuie să ne luptăm până la moarte, ca ostași ai lui Hristos, care luptă pentru dumnezeiasca dreptate și pentru mântuirea sufletelor nemuritoare. Pe câmpul de bătălie, pe linia de foc nu se cade să rămâi în delăsare și în lenevie. Dacă dorești să birui pe vrăjmașul care în permanență veghează și te pândește, trebuie ca și tu să priveghezi în întâmpinarea lui, iar Hristos îți va ajuta ca să-l birui.

3. A treia primejdie pe calea vieții duhovnicești este **mulțumirea patimilor**.

Prin patimi, în literatura duhovnicească, se înțeleg nu numai acele în-

clinații trupești, ciși mânia, lăcomia pântecelui, iubirea de argint, mândria, lenea și altele.

Lupta cu patimile este de neînălțurat în viața duhovnicească. Aceasta este cea mai chinuitoare și cea mai grozavă luptă, pentru că patimile nicio dată nu dau înapoi până ce omul, cu ajutor dumnezeiesc, nu le va birui. Omul nu a fost creat cu înclinații păcătoase. Ca urmare a căderii în păcat, însușirile cele bune ale sufletului său s-au prefăcut în patimi. Trebuința de hrană s-a prefăcut în lăcomie a pântecelui, nevoia de a bea – în beție, simțământul firesc al împotrivirii la rău – în crudă osândire a aproapelui, înclinația spre înmulțire a neamului omenesc – în desfrânare și preadesfrânare, iar darul de a ne mânia împotriva demonilor, cei care seamănă răul în sufletele noastre, s-a prefăcut în mânie împotriva aproapelui.

Ca ceva lipsit de însemnătate și străin după fire sufletului omenesc, patimile pot fi îndepărtate prin conlucrarea cu Creatorul, Care ne-a făcut dintru început buni (Facere 1, 31). Sfântul Teofan Zăvorâtul vorbește foarte convingător: „Patimile sunt în-

tru noi, însă nu sunt autonome înlăuntrul nostru. Mintea, de pildă, este o parte însemnată a sufletului și nu poate fi îndepărtată fără a nimici sufletul. Însă patimile nu sunt asemenea ei. Ele s-au strecurat în firea noastră și pot să fie izgonite din ea fără ca acest fapt să împiedice omul de a mai fi om, ci dimpotrivă: când sunt izgonite, ele lasă omul să devină cu adevărat om, pe când prezența lor îl distruge și fac din el o ființă mai rea decât dobitoacele, în cele mai multe privințe" (Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Ce este viața duhovnicească...*, p. 192, ed. rusă).

Toate patimile izvorăsc din **încântarea de sine, lăcomia de averi și iubirea de sine**, adică din **pofta trupului, pofta ochilor și trufia vieții** (In. 2, 16). Pe acestea ele se și sprijină de altfel. Ca să poată cineva să înceapă viața duhovnicească în Hristos, trebuie să se lepede de sine (Marcu 8, 34), adică de patimile cele ticăloase ale sufletului său. Dacă omul se dezice de sine și se însuflețește prin hotărârea de a plăcea doar lui Dumnezeu, patimile încep să-și piardă orice temelie a lor în om. Iar pierderea acesteia în el, odată realizată, patimile nu-și mai au pute-

rea lor de mai înainte, datorită căreia omul se târa după ele ca un dobitoc ascultător (I Cor. 12, 2).

Să faci pe plac patimilor tale înseamnă să rupi legătura cu viața duhovnicească ori să te abați de bună voie de la calea ei cea mântuitoare și să-ți cauți singur propria pierzanie.

Acela care face pe plac patimilor lui îl invită pe diavol în suflet. Vrajmașul vine alături de om și trăiește din faptele lui cele rele, tot astfel cum câinele care simte unde se află o măcelărie îi tot dă târcoale, așteptând să i se azvârle vreun os ori vreo bucată de carne. Dacă măcelăria este desființată și transformată, de pildă, în florărie, câinele va veni ca de obicei încă de vreo câteva ori, dar văzând că aici nu mai este carne pentru el și că miroase a flori, va pleca întristat, cu coada între picioare, și nu se va mai întoarce vreodată în acel loc.

Lupta cu patimile

a) Pentru ca omul să-și izgonească patimile din suflet, trebuie cu multe eforturi a voi să biruie încântarea de sine și să sădească în inima lui lucrarea de a fi plăcut lui Dumnezeu.

În acest scop el trebuie să se deprindă, mai întâi de toate, să ia aminte la gândurile și la simțirile sale și să observe către ce înclină ele – către a plăcea lui Dumnezeu ori către încântarea de sine (Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Ce este viața duhovnicească...*, p. 198, ed. rusă). Îndată ce a înțeles aceasta, dacă omul va începe să săvârșească totul împotri-va încântării de sine și mai cu seamă dacă hotărăște să nu mai robească patimilor lui ticăloase, el nu va mai greși. Un stareț a spus ucenicului său: „Ia seama să nu ții întru tine pe trădător!”

„Cine este trădătorul de care vorbești?”, a întrebat ucenicul. „Plăcerea de sine!”, i-a răspuns starețul.

Și, într-adevăr, aceasta este vinovată pentru toate nenorocirile omului, după Sfântul Teofan. De aceea omul duhovnicesc trebuie, cu o hotărâre deosebită, să i se împotrivească până la sânge (Evr. 12, 4).

Oricât de slabe ni s-ar părea că sunt patimile care apar întru noi, uneori în chip neînsemnat, noi trebuie să ne împotrivim lor ca unora dintre cele mai mari și mai puternice ispite. Altfel, dacă le dăm voie să se manifeste libere întru noi, ele repede vor crește, se vor întări și vor deveni **cruzii noștri tirani**. Dacă nu vom smulge troscotul cât timp este plăpând, atunci el se va înmulți și-și va întinde într-atât de mult rădăcinile, încât nu vei mai putea să-l îndepărtezi vreodată. Dacă nu te lepezi de țigări ori de alcool la începutul împătimirii tale de ele, îndată vei deveni rob jalnic al acestora.

Când bem apă, scoatem și cea mai mică musculiță căzută în pahar. Când ni se înfinge în deget cel mai mic vârf de măcăcine, întrebuițăm cele mai

mari puteri ca să-l scoatem. Când ne intră în ochi un fir de praf, nu avem liniște până nu-l îndepărtăm. Tot astfel trebuie să procedeze și omul duhovnicesc în privința patimilor lui. El trebuie să le izgonească din suflet chiar și pe cele mai neînsemnate dintre ele, căci patimile cele mici se dezvoltă în păcate mari.

Dar cum să izgonim patimile din noi? Există trei căi principale. Sfântul Teofan sfătuiește să arătăm **vrăjmășie și mânie împotriva lor**. Dacă te mânie împotriva patimii tale încă de la ivirea ei, tu deja ai biruit-o pe jumătate. Căci patimile se întăresc datorită milostivirii noastre față de ele. Iată, **numai aici mânia este îngăduită și chiar poruncită**. Sfinții Părinți învață că mânia pentru aceasta ne-a fost dată, ca să ne înarmăm cu ea împotriva patimilor și a mișcărilor păcătoase ale inimii, și astfel să le punem pe fugă. *Mâniați-vă, dar nu greșiți!* (Ps. 4, 4) – citim în Psaltire.

„Mâniați-vă împotriva patimilor, și nu veți mai greși – sfătuiește Sfântul Teofan –, pentru că îndată ce patima este izgonită de mânie, orice prilej de păcat se taie prin aceasta.” (*Ce este*

viața duhovnicească..., pp. 199-200, ed. rusă.)

b) Însă experiența arată că nu orice gând pătimas se îndreaptă prin mânia și prin îndepărtarea lui.

Adeseori acesta rămâne și cere neîncetat ceea ce este al său. „Aceasta se întâmplă – lămurește Sfântul Teofan –, deoarece în trezirea acestor gânduri iau parte și diavolii, iar ei sunt nerușinați. Este vădit că după mânia trebuie să alergăm la încă un alt mijloc.” (*Ce este viața duhovnicească...*, p. 209, ed. rusă.)

Este vorba despre chemarea într-o rugăciune a dumnezeiescului ajutor. „Doamne, ajută-mă! Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, mântuiește-mă!” *Doamne, să-mi ajuți mie grăbește-Te!* (Ps. 69, 1)

Vrăjmașii, arși de numele Domnului, vor fugi. Sfântul Isihie, prezbiter al Ierusalimului, spune: „Cu numele Domnului Iisus bate-i pe cei potrivnici”, adică pe demoni. Omul este slab, însă cu ajutorul lui Dumnezeu devine puternic (Filip. 4, 13).

Lămurind ucenicilor săi cum să se lupte cu demonii, Sfântul Ioan Co-

lov spune: „Eu lucrez precum un om care stă sub un copac și ia aminte cu multă grijă la tot ce se întâmplă în jurul său. Acesta, îndată ce observă că fiarele se aproprie de el ca să-l sfâșie, se cațără în copac, iar fiarele sosite se plimbă de jur împrejur, apoi se duc. Tot astfel și eu, îndată ce observ fiarele cele duhovnicești că se apropie de mine prin gânduri pătimase, îndată îmi înalț mintea către Dumnezeu” (*Ce este viața duhovnicească...*, p. 211, ed. rusă).

Sfântul Teofan compară stăpânirea sufletului omenesc de către patimi cu o desfrânată frumoasă, pe care dregătorul unei țări a îndrăgit-o și a luat-o de soție. Foștii ei prieteni au căutat-o și, aflând că se află în casa dregătorului, au început să o fluiere. Însă aceasta, auzind fluieratul cunoscut ei, a alergat în camerele cele mai dinăuntru și a stat înaintea feței binefăcătorului ei – dregătorul –, unde a aflat odihnă. Astfel și sufletul trebuie să procedeze cu patimile și cu demonii de care s-a lepădat. Când aceștia îl cheamă, el trebuie să alerge cu rugăciune către Domnul, și acolo își va afla liniștea.

După Sfântul Isihie al Ierusalimului, cel ce duce o viață duhovnicească trebuie să țină întotdeauna următoarele patru lucruri: 1) **smerenia**, ca să se lupte prin ea cu demonii cei mândri; 2) **neîncetata luarea-aminte**, ca să nu îngăduie în inima lui gândurile insuflăte de patimi; 3) **grăirea împotriva gândurilor**, pentru a le alunga cu mândrie și 4) **rugăciunea**, pentru a cere ajutor de la Dumnezeu.

c) **Deasa mărturisire și împărtășire cu Sfintele Taine**, de asemenea, sunt mijloace deosebit de lucrătoare în lupta împotriva demonilor și pentru biruirea patimilor.

Ce este adevărata mărturisire, dacă nu ruperea cu diavolul și pornirea pe o nouă cale virtuoasă? Păcatele noastre sunt capital al satanei, pe care noi îl strângem în sufletele noastre, îmbogățindu-ne cu el. Acest capital se păzește în noi, asemenea comorilor diavolești. Aceia care adună în sufletele lor păcate sunt stăpâniți de diavol, după cuvintele Sfântului Apostol Petru: *fiindcă ceea ce te biruiește, aceea te și stăpânește* (II Petru 2, 19). Diavo-

lul, pe bună dreptate, poate să pretindă că cei păcătoși sunt ai lui, pentru că lucrează ca robi ai săi.

Dacă păcătosul însă, printr-o **mărturisire sinceră**, alungă de la sine păcatele din sufletul său, dacă se pocăiește de fărădelegile sale și pornește pe un drum nou și drept, ce duce la Hristos, el se smulge de sub puterea diavolului. Iar când diavolul își cere drepturile asupra jertfei de odinioară, pătrunzând în suflet și văzând că nu mai are în el nimic al său, niciun capital, el îl părăsește rușinat.

Cu astfel de suflete curățite de patimi și de păcate Se unește Domnul Iisus Hristos, mai cu seamă prin Taina cea de negrăit a Sfintei Împărtășanii. Prin ea se revarsă dumnezeiescul Sânge în sufletele noastre bolnave și slăbănogite. Iar noi devenim din nou vrednici și buni pentru viața duhovnicească! Sufletul unit cu Mântuitorul dobândește putere și cu izbândă va putea să se împotrivească demonilor și patimilor sădite de aceștia.

Pentru întărirea simțământului mântuitor al pocăinței, cel ce duce o viață duhovnicească trebuie ca măcar în fiecare zi să citească **Psalmul 50** și

să rostească de mai multe ori **Rugăciunea lui Iisus**.

Iar seara, când rămâne singur cu sine, creștinul trebuie să-și facă socoteala zilei care a trecut. Și, după ce și-a adus aminte păcatele, este dator să și le însemneze în carnețelul lui tainic și permanent să se căiască pentru ele. Cu prima ocazie, să meargă la duhovnicul său și, astfel, curățit prin harul Sfintei Taine a Pocăinței, în **fiecare zi să așeze început bun** și după fiecare cădere să se ridice îndată și să reia lupta cu păcatul, iar aceasta până la sfârșitul vieții sale. Prin neîncetata curăție a inimii, în chipul înfățișat mai sus, omul, pe nevăgăte de seamă, va atinge acea pace despre care Sfântul Serafim de Sarov a spus: „**Bucuria mea, dobândește duhul păcii, și atunci cu miile se vor mântui în jurul tău!**”

Ziditorului, Proniatorului,
Răscumpărătorului, Sfințitorului și
Mântuitorului nostru fie slava
în vecii vecilor! Amin.

Pravilă de viețuire evlavioasă

*Din opera Sfântului Arhiepiscop
Platon al Kostromei*

Silește-te pe tine ca să te trezești întotdeauna devreme, la o oră stabilită. Fără o pricină deosebită, să nu dormi mai mult de șapte ceasuri. Dimineața, îndată ce te trezești din somn, înalță-ți gândul către Dumnezeu și cu evlavie însemnează-te cu semnul crucii, gândindu-te la Domnul Iisus Hristos, Care S-a răstignit și a murit pe cruce pentru a noastră mântuire. Apoi, fără să mai zăbovești, ridică-te, îmbracă-te și nu-ți îngădui să lenevești mai mult în patul tău. Îmbrăcându-te, conștientizează că te afli în prezența Mântuitorului și a îngerului tău păzitor.

Adu-ți aminte de căderea lui Adam, care prin păcat s-a lipsit pe sine de

veșmântul nevinovăției, și roagă-te Domnului Iisus Hristos ca să-ți dăruiască harul de a te îmbrăca întru El. După aceasta, grăbește-te să-ți citești rugăciunile de dimineață. Plecându-ți genunchii, roagă-te cu mare luare-aminte, cu evlavie, după cuviință, dându-ți seama că te afli în fața Atotputernicului. Cere-I să-ți dăruiască credință, nădejde și dragoste, binecuvântare pentru ziua care începe și forțe înnoite, ca să întâmpini tot ce-I va fi plăcut Lui să-ți trimită ori să slobozească asupra ta, ca să suporti toate greutățile, nenorocirile, suferințele, năpastele, scârbele și durerile sufletești ori trupești, din dragoste pentru Iisus Hristos. Hotărăște-te cu tărie să săvârșești toate pentru Dumnezeu, oricâte vei primi din mâna Lui cea părintească.

În fiecare dimineață afierosește măcar un sfert de ceas unei scurte cugețări asupra adevărurilor de credință, mai cu seamă asupra tainei de nepătruns a întrupării Fiului lui Dumnezeu și asupra celei de-a doua Lui veniri, asupra iadului și a raiului. Cugeță astfel: „Se poate ca aceasta să fie ultima mea zi din viață!” și fă toate ca și cum le-ai fi făcut dacă ar trebui (ca

în această zi) să stai înaintea judecării lui Dumnezeu. Mulțumește Domnului că te-a păzit noaptea ce a trecut, că ești încă viu și că nu ai murit întru păcatele tale. Câți oameni, în timpul nopții, au șezut înaintea înfricoșătoarei judecări a lui Dumnezeu!

Mulțumește lui Dumnezeu că mai este încă timp pentru tine, că mai există har, îndurare și mijloace de pocăință pentru a primi împărăția cerurilor. În fiecare zi gândește-te la tine, că abia acum începi și dorești să devii creștin, iar timpul de până acum a fost pierdut în zadar. După rugăciune și cugetare, dacă îți îngăduie timpul, citește vreo carte duhovnicească precum „Alfavi-ta sufletească” a Sfântului Dimitrie al Rostovului ori „Comoară duhovni-cească de la lume adunată” a Sfântu-lui Tihon de Zadonsk. Citește până ce inima ta se va umple de umilință. Oprindu-te la fiecare cuvânt și cuge-tând asupra lui, citește mai departe și cu luare-aminte ia seama la acelea pe care Domnul le vorbește inimii tale.

După aceasta, ocupă-te cu treburile zilnice și fă în așa fel ca toate ocupați-ile tale să fie spre slava lui Dumnezeu. Adu-ți aminte că Dumnezeu, oriunde

te vei afla, te privește, că vede toate lucrările tale, ocupațiile, simțămintele, gândurile și dorințele, și că îți va răsplăti pentru toate faptele tale cele bune. Nu începe nimic fără a te ruga lui Dumnezeu, pentru că acelea pe care le vorbim ori le săvârșim fără rugăciune, se arată mai apoi fie într-o nedreptate, fie vătămătoare, și într-un chip nevăzut ne păgubesc. Însuși Domnul a spus: „... Fără Mine nu puteți face nimic!” (In. 15, 5). În lucrul tău fii întotdeauna cuviincios și izbânda muncii tale închin-o binecuvântării dumnezeiești. Împlinește tot ceea ce este greu pentru tine ca pe o pedeapsă pentru păcatele tale, cu duh de ascultare și smerenie. În timp ce muncești, spune scurte rugăciuni, mai cu seamă Rugăciunea lui Iisus, și adu-ți aminte de Iisus, Care, prin sudoarea feței Sale, a trudit împreună cu (ocrotitorul Său) Iosif.

Dacă ostenele tale se încheie cu izbândă, după dorința inimii tale, mulțumește Domnului; dacă se încheie cu neizbândă, ia seama că Dumnezeu a îngăduit aceasta, iar El săvârșește totul spre bine.

În vremea prânzului închipuie-ți că Tatăl Ceresc Și-a deschis mâna Sa ca

să te hrănească. Nu rămâne niciodată fără rugăciune înainte de prânz! Împarte din hrana ta celor nevoiași. După prânz, socotește-te pe tine ca pe unul dintre cei 5 000 de bărbați, care în chip minunat au fost hrăniți de Iisus Hristos, și mulțumește-I Lui din inimă, rugându-L să nu te lipsească nici de cereasca hrană – Cuvântul Său și preacinstitul Său trup și preacinstitul Său sânge. Dacă dorești ca viața ta să se scurgă în pace, dăruiește-te pe tine pe deplin lui Dumnezeu. Nu-ți vei afla pacea sufletească până ce nu te vei odihni în Dumnezeu Cel Unul și până nu-L vei iubi decât pe El. Întotdeauna și întru toate adu-ți aminte de Domnul și de sfânta Lui dragoste către noi, păcătoșii. Stăruie în orice lucru să împlinești voia Lui, să plăci doar lui Dumnezeu Cel Unul, să faci și să rabzi toate pentru Dumnezeu. Nu te îngriji să fii pe placul oamenilor din această lume și să fii iubit de ei, ci să plăci Domnului, iar conștiința ta să nu te mustre pentru ticăloșii. Fii cu luare-aminte asupra-ți, peste simțăminte, gânduri, mișcări ale inimii și ale patimilor. Nu socoti de mică importanță ceva de care atârnă mântui-

rea ta cea veșnică. Cugetând la Dumnezeu, roagă-te cu osârdie, ca să-Și aducă aminte de tine Domnul atunci când tu Îl vei uita pe El. Întru toate să fie învățătorul tău Iisus Hristos. Privește către El cu ochii minții tale și întreabă-te adesea: cum ar fi cugețat, cum ar fi procedat în acest caz Iisus Hristos? Fii blând, liniștit, smerit, taci și rabdă, după pilda lui Iisus. El nu-ți va așeza o cruce pe care tu să nu o poți purta. Și chiar El te va ajuta să-ți porți crucea ta. Nu gândi că poți să dobândești vreo virtute fără scârbe și fără suferințe sufletești. Cere de la Domnul harul de a împlini pe cât posibil de bine sfintele Lui porunci, chiar dacă ție ți se par mult prea grele. Dacă îplinești o oarecare poruncă dumnezeiască așteaptă ispita, căci dragostea către Hristos se încearcă prin ispite. Nu rămâne, chiar și pentru puțină vreme, fără a săvârși vreun lucru, ci întotdeauna ostenește-te în nevoințe și în treburi, căci acela care nu se nevoiește nu este vrednic să fie numit om. Însingurează-te precum Iisus, Care S-a îndepărtat de oamenii acestei lumi, ca să Se roage Părintelui Ceresc. Dacă încerci scârbă sufleteas-

că ori răceală către rugăciune și către faptele cele cucernice, nu lăsa lucrul evlaviei, asemenea Domnului Iisus Hristos, Care S-a rugat în trei rânduri când sufletul Lui era scârbit până la moarte. Fă totul în numele Domnului Iisus, și astfel orice lucru al tău va deveni lucru al evlaviei.

Străduiește-te să fugi și de cele mai mici păcate, căci cel ce nu fuge de cele mărunte va cădea îndată în cele mari și grele. Dacă vrei să nu te neli- niștească gândurile cele rele, cu smerenie primește înjosirile sufletești și scârbele trupești. Nu numai pentru o anumită vreme, ci întotdeauna, în orice loc și în orice lucru. Orice gând care te îndepărtează de Dumnezeu, mai cu seamă gândurile cele spurcate tru- pești gonește-le din inima ta pe cât poți mai degrabă, ca și cum ai alerga să înlături de pe haina ta o scânteie căzu- tă pe ea. Când îți vine vreun astfel de gând, roagă-te cu osârdie: „Doamne, miluiește-mă! Doamne, miluiește-mă și ajută-mă! Doamne, nu mă lăsa, izbăvește-mă din această ispită!”, ori altfel, într-un chip asemănător. Însă în mijlocul ispitei nu te tulbura. Acela Care ți-a trimis prilejul de luptă îți va

da și puteri pentru biruință. Fii liniștit cu duhul, având nădejde în Dumnezeu: dacă El este cu tine, cine-ți va sta împotriva? Roagă-te lui Dumnezeu ca să ia de la tine toate câte hrănesc iubirea de sine (dragostea egoistă de sine însuși), măcar că acest lucru poate să fie amar pentru tine. Dorește să trăiești și să mori pentru Dumnezeu și să aparții întru totul Lui. Când se întâmplă să rabzi necinstire de la oameni, gândește-te că aceasta ți-a fost trimisă de Dumnezeu spre slava ta, și în acest chip, întru necinstire, vei fi fără întristare, fără tulburare și întru slavă. Dacă ai hrană și îmbrăcăminte, fii mulțumit cu acestea, după pilda lui Iisus, Care pentru noi S-a făcut sărac pe Sine. Niciodată nu te certa și nu te strădui să te aperi și să te îndreptățești! Nu vorbi nimic împotriva întâi-stătorilor ori a semenilor tăi, fără mare nevoie ori din datorie. Fii sincer și curat cu inima, cu dragoste primind de la alții povețe, îndemnuri și mustrări, chiar dacă ai fi foarte înțelept.

Nu fi plin de ură, zavistnic, fără măsură de aspru în faptele și în cuvintele tale! Acelea pe care nu dorești să ți le facă alții, tu singur nu le fă altora,

și lucrurile bune pe care ți le fac alții fă-le tu lor mai înainte. Dacă cineva te vizitează, înalță-ți inima către Domnul și roagă-L pe El să-ți dea blândete, smerenie și duh așezat, iar mai apoi poartă-te cu amabilitate, smerenie, atenție, blândete, fiind orb și surd, după împrejurări. Gândește-te că Însuși Iisus Hristos S-ar afla printre aceia cu care discuți. Nu vorbi nimic necugetat, întotdeauna ia seama că vremea este scurtă și că toți vor trebui să dea răspuns pentru orice cuvânt nefolositor. Fă ca orice convorbire a ta să aibă un anume scop, străduindu-te să o îndrepti pe ea către mântuirea sufletească. Mai mult ascultă decât să vorbești: prin multe povestiri nu te vei izbăvi de păcat. Cere de la Domnul har, ca să poți vorbi la vreme potrivită și la vreme potrivită să taci. Nu fi curios și nu te strădui să afli noutăți – acestea împrăstie duhul (mintea). Dacă nimănui nu aduci folos prin cuvintele tale, să știi că aceasta este lucrarea harului dumnezeiesc. Când rămâi singur, ispitește-te, dacă nu ești cumva mai rău decât înainte, dacă nu ai căzut în păcate pe care nu le săvârșiseși până atunci. Când păcătuiești, cere îndată

de la Dumnezeu iertare cu smerenie, cu frângerea inimii și cu nădejdea în harul Lui și aleargă la pocăință înaintea părintelui tău duhovnicesc, căci orice păcat lipsit de pocăință este păcat de moarte. În afară de aceasta, dacă nu-ți frângi inima și nu îți plângi cu adevărat păcatul pe care l-ai săvârșit, îndată din nou vei cădea în el. Străduiește-te să faci fiecăruia bine cum poți și când poți și nu cugeta la faptul dacă a fost prețuit binele tău ori dacă ți se va aduce mulțumire. Bucură-te nu atunci când ți s-a făcut vreun bine, ci atunci când, fără a cugeta de rău, pătimești scârbire de la aproapele tău, mai cu seamă de la acela căruia i-ai făcut vreo binefacere. Dacă cineva nu te ascultă încă de la primul cuvânt, nu-l întărâta spre ceartă, folosindu-te astfel de binele pe care el l-a pierdut. Căci nerăutatea ta îți va aduce cel mai mare folos. Atunci însă când vătămarea unui singur om se răspândește asupra multora, nu răbda una ca aceasta și nu căuta la folosul tău, ci la folosul celor mulți. Binele obștesc este mai important decât cel personal.

La vremea cinei adu-ți aminte de ultima cină a Mântuitorului Iisus Hris-

tos și roagă-L să te învrednicească de cina Sa cerească. Mai înainte de culcare cercetează-ți conștiința, roagă-te să primești cunoștința păcatelor tale, și, cugetând asupra lor, roagă-te pentru iertare, făgăduind să te îndrepți. După aceasta lasă-te pe tine în voia lui Dumnezeu, ca și când chiar în acea noapte trebuie să te arăți înaintea Lui. Predă-te Preasfintei Născătoare de Dumnezeu, îngerului tău păzitor și Sfântului al cărui nume îl porți. Închipuie-ți că patul tău este pentru tine groapă, iar așternutul tău – lințoliu de îngropare. Apoi, făcându-ți semnul crucii și sărutându-ți crucea pe care o porți, odihnește-te sub aripa Păstorului lui Israel, Care te ocrotește și nu va adormi, nici nu va dormita... (Ps. 120, 4). Dacă nu poți să adormi ori să priveghezi noaptea, adu-ți aminte de cuvintele: „Iar la miezul nopții s-a făcut strigare: Iată, Mirele vine!...” (Mt. 25, 6), ori amintește-ți de acea ultimă noapte în care Iisus S-a rugat Părintelui Său Ceresc cu sudori de sânge. Roagă-te pentru aceia care se află în chinuri grele și în dureri de moarte, pentru cei ce suferă și pentru cei adormiți. Roagă-L pe Domnul să nu te cu-

prindă întunericul cel veșnic. La miezul nopții, trezește-te și roagă-te atât cât te țin puterile.

Atunci când ești bolnav, mai înainte de toate pune-ți nădejdea în Dumnezeu și adu-ți aminte adesea și cugetă la suferințele și la moartea lui Iisus Hristos, ca să-ți întărești duhul tău în mulțimea suferințelor tale. Roagă-te neîncetat cum știi și cum poți. Roagă-te de iertare lui Dumnezeu, pentru păcatele tale și pentru răbdare la vreme de boală. Întru toate înfrânează-te de la cârteală și supărare, atât de obișnuite în timpul bolii. Domnul Iisus Hristos a răbdat pentru a noastră mântuire cele mai grele chinuri și suferințe, iar noi ce am făcut ori ce am răbdat pentru propria noastră mântuire?

Cât poți de des mergi la slujbele Bisericii și mai cu seamă străduiește-te cât poți de des să fii acolo în vremea Liturghiei. Duminicile și zilele de sărbătoare închină-le neapărat faptelor evlavioase. Când te afli în biserică, adu-ți aminte întotdeauna că ești în prezența lui Dumnezeu, a îngerilor și a tuturor Sfinților. Vremea de după Liturghie afierosește-o faptelor cucernice. În fiecare an și în fiecare lună cercetează-ți

cu asprime conștiința. Spovedește-te și te împărtășește cu Sfintele Taine pe cât de des este cu putință.

Când te împărtășești cu Sfintele Taine, întotdeauna să fii cu o foame și cu o sete sinceră a sufletului, cu inima înfrântă, cu evlavie, smerenie, credință, nădejde și dragoste. Pe cât poți de des cugetă la pătimirile și la moartea Domnului nostru Iisus Hristos, rugându-L ca prin haina răscumpărării Sale să acopere toate păcatele tale și să te primească în împărăția Sa. Întotdeauna să ai numele lui Iisus pe buzele tale, în mintea și în inima ta. Pe cât este cu putință de des, cugetă la dragostea cea mare către tine a Domnului Dumnezeu, pe Care-L slăvim și Care în Sfânta Treime este închinat, ca să-L poți iubi tu însuși cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu toată puterea ta. Dacă vei înfăptui acestea, vei avea o viață plină de pace aici, pe pământ, și o viață veșnică fericită în cer.

Harul Domnului nostru Iisus Hristos să fie cu tine! Amin.

Notă biografică

Autorul acestei cărți, Arhiman-
dritul Serafim Alexiev, este bi-
necunoscut cititorilor ortodocși din
Bulgaria. Născut în anul 1912, într-o
familie săracă, dar evlavioasă, el a ab-
solvit Seminarul Teologic din Sofia.
Mai apoi este admis la Facultatea de
Teologie, continuându-și după aceea
studiile în Elveția. În anul 1940 intră
în monahism. Un rol hotărâtor în via-
ța lui l-a avut prietenia cu vrednicul
de pomenire Arhiepiscopul Serafim
Sobolev (†1950), în care află un povă-
țuitor fără seamăn în ale credinței și
vieții duhovnicești.

În viața și activitatea creatoare a Ar-
himandritului Serafim se disting trei
perioade. Prima (până 1960), când, în
ciuda condițiilor vitrege, desfășoară
o neobosită activitate pastorală, ține

predici și omilii pline de har, scrie broșuri și poezii pe teme moral-duhovnicești. Din această perioadă datează culegerile de omilii „Nădejdea noastră” și „Dragostea noastră” – dintre cele mai căutate cărți ale sale.

În a doua perioadă (1960-1969), Arhimandritul Serafim – deja doctor în Teologie Dogmatică al Academiei de Teologie din Sofia – publică o serie de studii, rodul unei trude teologice neistovite.

A treia perioadă debutează în anul 1969, când, datorită unui dezacord de principiu cu privire la reforma calendarului din Bulgaria și datorită politicii proecumenice în care era antrenată Biserica Ortodoxă Bulgară, este nevoit să părăsească Academia Teologică. În această perioadă, Arhimandritul Serafim scrie o nouă serie de cărți cu conținut teologic și duhovnicesc, printre care: „Rugăciunea noastră”, „Viața de după moarte”, „Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul” și altele, precum și ultima sa carte-testament: „Ortodoxia și ecumenismul” – o critică profundă a ereziei ecumeniste.

Arhimandritul Serafim a trecut la Domnul pe data de 13/26. 01. 1993. De

la el ne-au rămas, ca o prețioasă moștenire, cărțile și pilda sa de viață monahală, plină de râvnă și jertfă de sine, închinată pe deplin slujirii sfintei credințe ortodoxe.

Cuprins

Prefață	7
Ce este viața duhovnicească?	11
Temeliile vieții duhovnicești	21
Condițiile menținerii vieții duhovnicești	37
Primejdiile pe calea vieții duhovnicești	51
Lupta cu patimile	59
Pravilă de viețuire evlavioasă . . .	67
Notă biografică	81

DIFUZARE:

S.C. Supergraph S.R.L.

Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,
031216, București
tel. 021-320.61.19, fax 021-319.10.84
e mail: contact@supergraph.ro
www.librariasophia.ro
www.sophia.ro

Societatea de Difuzare SUPERGRAPH

vă oferă posibilitatea de a primi
prin poștă cele mai bune
cărți de spiritualitate, teologie,
cultură religioasă, artă, filosofie
apărute la edituri de prestigiu.

Plata se face ramburs la primirea
cărților; taxele poștale sunt suportate de
Supergraph.

Vă așteptăm la

LIBRĂRIA SOPHIA

str. Bibescu Vodă nr. 19,
040151, București, sector 4
(lângă Facultatea de Teologie)
tel. 021-336.10.00; 0722.266.618
www.librariasophia.ro

*Sacrifică puțină vreme
pentru a răsfoi cărțile noastre:
este cu neputință să nu găsești ceva
pe gustul și spre folosul tău!*